

スイムメンバーズレッスン7月～9月スケジュール表

	月	火	木	金	土
10:30 ～11:00	はじめて 背泳ぎ		はじめて クロール		
11:00 ～11:30	きれいに 背泳ぎ	ボールde 水中体操	きれいに クロール	パドルグローブ スイム	12:05～
11:30 ～12:00	テクニカル 背泳ぎ	シュノーケリング	テクニカル クロール	立泳ぎ 横泳ぎ	アクアZUMBA
12:00 ～12:45		アクアピクス		アクアピクス	～12:50
13:00 ～13:30		はじめて バタフライ		はじめて 平泳ぎ	
13:30 ～14:00	スタート・ターン	きれいに バタフライ	アクアヒート	きれいに 平泳ぎ	
14:00 ～14:30	アクア ジョガーピクス <デジタル>	テクニカル バタフライ	はじめの一步	テクニカル 平泳ぎ	18:30～19:30
20:00 ～20:30	はじめて バタフライ	はじめて 平泳ぎ	ミットアクア	リズムアクア ウォーキング	マスターズ
20:30 ～21:00	きれいに バタフライ	きれいに 平泳ぎ			

**今期のおすすめレッスン
シュノーケリング！
道具の使い方からレッスンします**
※シュノーケル・マスクの貸し出しは行いません
ご持参の上、ご参加ください

○部分は、下記のレッスン時間・内容と
なります。
15:00～15:30 ワンポイントアドバイス
15:30～16:00 ワンポイントアドバイス
□部分のレッスンはございません

【7月】

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

【8月】

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

【9月】

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

※プログラム内容・強度は、裏面をご覧ください